

психодіагностики), поширення науково-методичного досвіду, організації інтелектуального дозвілля тощо.

Зазначимо, що у процесі магістерської підготовки майбутніх керівників закладів загальної середньої освіти нами використано можливості Google сервісів. Приміром, Google Classroom, який є інструментом, що пов'язує Google Docs, Google Drive, Gmail і допомагає створювати та впорядковувати завдання, виставляти оцінки, коментувати й організовувати ефективне спілкування зі студентами в режимі реального часу.

Схарактеризовано методичне забезпечення розвитку інноваційної культури майбутнього керівника закладу загальної середньої освіти у процесі магістерської підготовки. З'ясовано, що використання поданих у статті форм і методів в освітньому процесі магістратури сприяє майбутньому керівнику закладу загальної середньої освіти сформувати сприйнятливість до інновацій як стратегії особистості, що відображається в реалізації їх у всіх сферах діяльності, створити механізм ефективного управління організацією, забезпечити високий рівень розвитку інноваційних процесів за участю персоналу закладу.

Ключові слова: методичне забезпечення, проблемні лекції, бінарні лекції, лекції-прес-конференції, хакатон, квест, воркшоп, Google Classroom, інноваційна культура, майбутній керівник, заклад загальної середньої освіти, процес магістерської підготовки.

УДК 796.011.3-053.67

Андрій Коломієць

Сумській національний аграрний університет
ORCID ID 0000-0002-7645-5728

Ольга Гончаренко

Сумській державний педагогічний
університет імені А. С. Макаренка
ORCID ID 0000-0001-9972-6781

Владислава Ганчева

Інститут модернізації змісту освіти МОНУ
ORCID ID 0000-0003-0820-4430

Світлана Гудим

Сумський державний педагогічний
університет імені А. С. Макаренка
ORCID ID 0000-0002-9124-8252

Микола Гудим

Сумський державний педагогічний
університет імені А. С. Макаренка
ORCID ID 0000-0002-9732-6393

DOI 10.24139/2312-5993/2020.02/089-098

ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ УМОВИ ПРОВЕДЕННЯ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ ЗІ СТУДЕНТАМИ-ПЕРШОКУРСНИКАМИ

Метою даної статті є розробка та впровадження науково-обґрунтованої системи самостійних занять фізичними вправами з урахуванням індивідуальних особливостей розвитку студентів-першокурсників ЗВО. Якісна характеристика рівня фізичної підготовленості показала, що використання запропонованих

організаційно-методичних умов проведення самостійних занять фізичними вправами за всіма тестами забезпечило досягнення найвищих нормативів фізичної підготовленості.

Ключові слова: *студенти – першокурсники, самостійні заняття, фізичний розвиток, фізична підготовленість, фізичні вправи.*

Постановка проблеми. На сучасному етапі розвитку нашого суспільства, коли гостро стоїть проблема здоров'я населення, особливе значення набуває вдосконалення системи освіти й формування здорового способу життя студентів-першокурсників (Безверхня, 2004; Куртова та ін., 2018; Рибалко, 2019).

Період студентства – це час бурхливого розквіту фізичних та інтелектуальних здібностей, формування тілесної краси й рухової досконалості.

Це період значних змін фізичних, психічних і соціальних аспектів поведінки, способу життя.

Вивчення проблем формування фізичної активності студентів-першокурсників з урахуванням особливостей їх психічного і фізичного стану займає одне з важливих місць в об'єктивізації змісту процесу фізкультурної освіти молодого покоління. Досліджувані аспекти тісно пов'язані з проблемами виховання здорового способу життя, який включає в себе такі компоненти: режим навчання, організація вільного часу, гігієну, звичне харчування, шкідливі звички і фізичну активність (Лянной та ін., 2019; Рибалко та Самохвалова, 2020; Хоменко та ін., 2019).

Спрямованість фізкультурної освіти особистості визначається єдністю ціннісних орієнтацій, потреб, мотивацій, базових і спеціальних знань, життєдіяльності в цілому.

Сьогодні в Україні склалася критична ситуація зі станом здоров'я студентської молоді. Основною причиною цього є слабкий фізичний розвиток, зниження імунітету до захворювань. У системі фізичної підготовки сучасної молоді фізичне виховання є важливим засобом формування в неї здорового способу життя, розвитку й відновлення фізичних і духовних сил, реабілітації та корекції здоров'я (Рибалко, 2019; Рибалко та Самохвалова, 2020; Харченко та ін., 2019).

Незважаючи на значну кількість спеціальної й методичної літератури, що висвітлює багато аспектів розвитку основних рухових здібностей студентів-першокурсників, розглянута проблема ще далека від свого вирішення, а рівень фізичної підготовленості цієї групи молоді залишає бажати кращого. Існує факт значного погіршення стану здоров'я сучасної молоді, що являється результатом малоефективного фізичного виховання, низьким рівнем фізичної активності. При цьому фахівці вказують, що юнацький вік є надзвичайно сприятливим періодом для спрямованого впливу на функціональний розвиток та рухову підготовленість (Безверхня, 2004; Круцевич та ін., 2011; Рибалко, 2019; Харченко та ін., 2019; Хоменко та ін., 2019).

Вищенаведені обставини актуалізують проблему пошуку ефективних форм підвищення фізичної активності студентів-першокурсників. Однією з таких форм є організація самостійних занять фізичними вправами.

Аналіз актуальних досліджень. У низці досліджень (Безверхня, 2004; Круцевич та ін., 2011; Куртова та ін., 2018; Рибалко, 2019; Харченко та ін., 2019; Хоменко та ін., 2019) доведено, що фізично активним студентам властиве гармонійне поєднання різнобічної діяльності, вони більш соціалізовані. У них вища потреба в суспільно-активній діяльності, більш виражена потреба в регулярній культурній самоосвіті, та в самостійних заняттях фізичними вправами, що приводить до збільшення рухової активності, покращується функціональний розвиток та рухова підготовленість.

Мета роботи полягає в обґрунтуванні науково-методичних підходів щодо організації самостійних занять фізичними вправами студентів-першокурсників.

Для досягнення поставленої мети необхідно вирішити низку **завдань**, серед яких:

1. Проаналізувати науково-методичну літературу з досліджуваної проблеми.
2. Визначити рівень фізичного розвитку, фізичної підготовленості та обсягу активності юнаків 17–18 років.
3. Обґрунтувати та експериментально перевірити організаційно-методичні умови проведення самостійних занять фізичними вправами зі студентами-першокурсниками.

Виклад основного матеріалу. Фізична підготовленість випробуваних визначалася за результатами педагогічного тестування, яке констатує рівень виявлення основних якостей: сили (згинання й розгинання рук в упорі лежачі, стрибок у довжину), силової витривалості (кут у висі), швидкісно-силової витривалості (присідання за 30 с), гнучкості (нахил у положенні сидячи), швидкості (біг 30 м), швидкісно-силових якостей (біг на місці за 15 с).

Отримані дані показують, що групи є більш однорідними за показниками в тестах: біг 30 м, стрибок у довжину з місця, присідання за 30 с, біг на місці за 15 с.

Значне розсіювання показників спостерігається в таких тестах, як згинання і розгинання рук в упорі лежачи (V до 128,5%), кут у висі (V до 130,2%), нахил сидячи (V до 296,4 %).

Під час порівняння показників у тестах: біг 30 м, стрибок у довжину з місця, біг на місці за 15 с, згинання рук в упорі лежачи, відзначено, що результати мають тенденцію до покращення в обох групах.

Необхідно відзначити, що юнаки даних вікових груп мають високі показники ($p < 0,05$) у тестах: біг 30 м, стрибок у довжину з місця, згинання і розгинання рук в упорі лежачи, присідання за 30 с, кут у висі, біг на місці 15 с.

Аналіз результатів тестів, які характеризують фізичні якості, показав, що найменш розвиненими є такі якості, як сила м'язів черевного пресу, гнучкість, сила м'язів рук.

Бальна оцінка фізичної підготовленості обстежуваних проводилася за Державними тестами України. Під час виконання тесту «кут у висі» значна кількість дітей мають незадовільні оцінки (оцінювані на «1» та «2» бали). Так, у юнаків 17 років ця кількість складає 63,6 %, 18 років – 54,5. У тесті «нахил сидячи» відсоткове співвідношення, які мають низький бал, так: 70,1 %, 75 % (відповідно 17, 18 років).

У тесті «біг 30 м» результат середній та вище середнього рівня показники. Так, 69,2 % – 17 років і 72,4 % 18 років мають оцінку «задовільно» та «добре».

Жоден зі студентів не має високого рівня розвитку швидкісних якостей. Результати тесту «згинання й розгинання рук в упорі лежачи» свідчать, що процент 17 років, які отримали незадовільний бал, є досить високим і складає 64,9 %. Студенти 18 років переважно мають оцінку «задовільно» та «добре» (42,3 та 44,8 %).

Необхідно також відзначити, що найбільшу кількість позитивних оцінок (оцінюваних на «4» та «5» балів) виявлено в тесті «присідання за 30 с» (76,92 %, 78,62 % відповідно 17, 18 років).

На підставі одержаних результатів можна стверджувати, що студенти 17 років мають нижчі показники фізичного розвитку й фізичної підготовленості в порівнянні з показниками студентів 18 років. Тому, на нашу думку, найбільшу увагу необхідно приділити фізичному стану юнаків 17 років. Саме для юнаків цього віку, за нашими даними, необхідно втілення додаткових оздоровчих заходів. Результати дослідження показують необхідність більш поглибленого обсягу рухової активності для наукового обґрунтування системи самостійних занять у режимі дня.

Обговорення результатів дослідження. Дані проведеного експерименту показали, що більшість студентів-першокурсників мають низький рівень фізичного розвитку.

Аналіз показників фізичної підготовленості свідчить про низький рівень розвитку таких основних рухових якостей, як гнучкість, сили м'язів тулуба і рук. Це дає підставу для цілеспрямованого підбору фізичних вправ з метою їх розвитку.

Для перевірки представлених організаційно-методичних умов проведення самостійних занять фізичними вправами зі студентами-першокурсниками був проведений педагогічний експеримент. Завдання експерименту полягало у виявленні змін у показниках фізичного стану студентів-першокурсників під впливом розроблених організаційно-методичних умов. У експерименті взяли участь студенти-першокурсники Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка (природничо-

географічний факультет) та студенти Сумського національного аграрного університету (агрономічні спеціальності). З них було скомплектовано дві групи: основна та контрольна. За показниками розвитку фізичної підготовленості та фізичного розвитку члени груп були практично рівноцінними.

В експериментальній групі щоденні самостійні заняття включали комплекси з 20 вправ, які викладачі фізичного виховання розробили згідно зі змістом державної програми.

Морфо-функціональні показники оцінювались за загальноприйнятими методиками, показники фізичної підготовленості обстежуваних – за Державними тестами і нормативами оцінки фізичної підготовленості та за методикою Т. Ю. Круцевич (Круцевич та ін., 2011).

Вихідні морфофункціональні показники фізичної підготовленості досліджуваних (основної та контрольної груп) наведені в таблиці 1.

Таблиця 1

Статистичні значення морфофункціональних показників досліджуваних груп до експерименту

Показники	Основна група 40 юнаків			Контрольна група 36 юнаків		
	\bar{O}	S	m	\bar{O}	S	m
Довжина тіла, см	166,72	5,35	1,01	168,01	5,35	1,23
Маса тіла, кг	59,80	3,85	0,612	61,35	5,86	1,22
Окружність грудної клітки, см	82,93	4,0	0,76	84,43	4,84	1,01
Індекс Кетле, г/см	214,1	23,63	4,47	216,1	36,61	7,63
ЖЄЛ, мл	3445,1	90,31	17,1	3478,1	96,79	20,18
Динамометрія, кг	30,02	1,1	01	31,11	0,92	0,19
ЧСС, уд/хв	65,03	1,62	0,31	67,33	1,38	0,29
АТ сист., мм рт ст	123,02	6,98	1,32	126,55	7,45	1,55
АТ діаст., мм.рт ст	75,55	5,01	0,95	78,02	3,85	0,8

Матеріали досліджуваних показали, що за морфофункціональними показниками та показниками фізичного розвитку студенти основної та контрольної груп не виявлено статистично значущих відмінностей ($p > 0,05$) (табл. 1, 2).

Так, результати у контрольних вправах на силу (згинання і розгинання рук в упорі лежачи, кут у висі) складають в основній та контрольній групах відповідно $24,5 \pm 1,03$ разів та $27,4 \pm 1,15$ разів; $12,2 \pm 0,72$ с та $15,4 \pm 0,7$ с ($p > 0,05$). Також невірогідними є відмінності в результатах рухових тестів на гнучкість, швидкість та швидкісно-силові якості. Виняток становлять лише показники в тесті «стрибок у довжину з місця». Результати тесту «стрибок у довжину з місця» в основній групі є дещо нижчим, ніж у юнаків контрольної ($208,43 \pm 4,6$ см та $212,2 \pm 3,8$ см), однак незначно ($p > 0,05$).

Таблиця 2

Статистичні значення показників фізичної підготовленості досліджуваних груп до експерименту

Тести	Основна група 40 юнаків			Контрольна група 36 юнаків		
	\bar{O}	S	m	\bar{O}	S	m
Біг 30 м, с	6,15	0,65	0,12	6,26	0,81	0,17
Згинання і розгинання рук, р	24,5	5,47	1,03	27,4	5,52	1,15
Стрибок у довжину з місця, см	208,43	24,47	4,62	212,2	18,67	3,84
Кут у висі, с	12,2	3,83	0,72	15,4	3,36	0,7
Присідання за 30 с, р	38,11	2,2	0,42	37,44	2,86	0,6
Біг на місці за 15 с, р	37,16	3,96	0,75	36,0	4,77	0,95
Нахил сидячи, см	-3,18	10,3	1,95	-1,67	8,39	1,74

Таким чином, основна та контрольна групи є однорідними за складом. Це дає право вважати, що суттєві зміни мають відбутися лише за рахунок запропонованих організаційно-методичних умов проведення самостійних занять фізичними вправами.

Аналіз показників фізичної підготовленості студентів-першокурсників показав, що в основній групі після експерименту більша кількість показників має статистично значущі ($p < 0,05$; $p < 0,01$) зміни порівняно з показниками контрольної групи, а саме в таких тестах: кут у висі, присідання за 30 с, біг на місці за 15 с, нахил сидячи, згинання і розгинання рук в упорі лежачи, стрибок у довжину з місця. Проте виявлені різні величини приросту показників розвитку фізичних якостей (див. табл. 3).

Таблиця 3

Значення показників фізичної підготовленості досліджуваних груп після експерименту

Тести	Основна група 40 юнаків			Контрольна група 36 юнаків		
	\bar{O}	S	m	\bar{O}	S	m
Біг 30 м, с	6,09	0,65	0,12	6,16	0,81	0,17
Згинання і розгинання рук, р	36,3	4,47	1,03	28,4	5,22	1,15
Стрибок у довжину з місця, см	208,43	24,47	4,62	212,2	18,67	3,84
Кут у висі, с	18,9	3,82	0,72	16,24	3,44	0,7
Присідання за 30 с, р	42,77	2,2	0,42	42,04	2,86	0,6
Біг на місці за 15 с, р	41,26	3,74	0,75	36,54	4,77	0,95
Нахил сидячи, см	5,48	9,3	1,95	-1,07	8,39	1,74

За даними матеріалів дослідження було виявлено, що в основній та контрольній групах найбільші зміни відбулися в розвитку таких фізичних якостей, як сила м'язів рук і тулуба, гнучкість.

Найбільший приріст в основній групі спостерігається в тестах: «згинання і розгинання рук в упорі лежачи» відповідно на 11,8 разів, «кут у висі» – на 2,5 с, що складає 91,9 %, «нахил у положенні сидячи» – 9,4 см. Виражені

темпи приросту спостерігалися в показниках «біг на місці за 15 с» – на 4,8 рази, що складає 16,3 % відповідно, «присідання за 30 с» – на 4,2, що складає 14 %.

Було визначено незначні величини приросту результатів тестування фізичної підготовленості юнаків 17 років основної групи, які збільшилися відповідно на 0,33с, що складає 4,97 %.

У контрольній групі величини приросту результатів тестування фізичної підготовленості юнаків 17 років були значно нижчими.

Найбільші величини приросту результатів було показано в тестах «згинання і розгинання рук в упорі лежачи», відповідно на 3,14 рази, «кут у висі» – на 0,96 с, що складає 35,03 % відповідно, «нахил сидячи» – на 1,8 см.

Таким чином, кількісний аналіз результатів тестування фізичної підготовленості показав, що в розвиткові фізичних якостей юнаків 17 років відбулися позитивні зміни.

Якщо на початку експерименту групи були рівноцінними за досліджуваними показниками, то в кінці експерименту за показниками фізичної підготовленості юнаки-першокурсники основної групи випередили своїх однолітків з контрольної групи практично за всіма показниками. Виняток становлять показники в тестах «біг 30 м» та «присідання за 30 с».

Якісна характеристика рівня фізичної підготовленості показала, що використання експериментальної методики майже за всіма показниками забезпечило досягнення найбільш високого рівня фізичної підготовленості.

Після експерименту спостерігається тенденція зменшення в основній і в контрольній групах кількості студентів, які мають незадовільні оцінки.

У тесті «згинання і розгинання рук в упорі лежачи» кількість незадовільних оцінок в основній групі до експерименту складала 62,2 %. Після експерименту – 56,5 %.

У тесті «нахил в положенні сидячи» в основній групі на початку дослідження незадовільні оцінки мали 75,0 % хлопців. Після – 50,0 %; у контрольній групі до експерименту – 86,9 %, після – 82,6 % відповідно.

Водночас спостерігається тенденція до збільшення кількості позитивних оцінок після експерименту. Ці зміни значною мірою виражені в основній групі порівняно з показниками контрольної групи.

Найбільші зміни виявлено в тестах як «стрибок у довжину з місця», «кут у висі», «біг на місці за 30 с», «згинання і розгинання рук в упорі лежачи», «нахил у положенні сидячи».

У тесті «стрибок у довжину з місця» в основній групі відсоток позитивних оцінок збільшився з 35,7 % до 53,6 %. У контрольній групі ці показники збільшилися – з 39,1 % до 60,9 %.

У тесті «кут у висі» в основній групі до експерименту 25,0 % мали позитивні оцінки, після експерименту – 75,0 %. У контрольній групі до експерименту 30,4 % мали позитивні оцінки, після експерименту – 34,8 %.

У тесті «біг на місці за 15 с» кількість позитивних оцінок в основній групі до експерименту складала 60,7 %, після – 96,4 % відповідно.

В основній групі процент студентів, які одержали позитивні оцінки в тесті «згинання і розгинання рук в упорі лежачи», збільшилась з 17,9 % до 21,4 %; у контрольній групі – з 30,4 % до 43 % відповідно.

У тесті «нахил у положенні сидячи» в основній групі до експерименту 14,3 % мали позитивні оцінки, після експерименту – 35,7 % відповідно. У контрольній групі до експерименту 13,1 % мали позитивні оцінки, після експерименту збільшення з позитивними оцінками не відзначилося.

Висновки та перспективи подальших наукових розвідок. Для визначення динаміки приросту показників фізичної підготовленості студентів-першокурсників основної групи ми проводили систематичне тестування через кожні три тижні, тобто після виконання кожного комплексу вправ. Для цього ми використовували такі тести: «згинання й розгинання рук в упорі лежачи», «нахил у положенні сидячи», «піднімання тулуба в сід за 1 хв», «стрибок у довжину з місця», «кидання м'яча об стіну та ловіння за 30 с».

Найбільший приріст показників фізичної підготовленості в основній групі був виявлений у розвитку таких рухових якостей, як швидко-силові, координаційні, сила м'язів рук та тулуба і гнучкість. Ці якості значною мірою розвиваються під час самостійних занять фізичними вправами.

Тому можна стверджувати, що запропонована система самостійних знань є ефективною й може рекомендуватися як один із варіантів збільшення рухової активності і розвитку фізичної підготовленості юнаків-першокурсників.

Треба відзначити, що після експерименту відбулося зменшення кількості часу, який студенти витрачали на базовий, сидячий та середній рівні рухової активності. Водночас відбулося збільшення часу, що витрачався на високому рівні рухової активності протягом дня. До експерименту студенти знаходились на високому рівні в середньому лише 15 хвилин, а після експерименту – 55 хвилин, тобто 3,7 % доби. За даними хронометражу діяльності досліджувані самостійно займалися фізичними вправами в середньому 20–30 хвилин на день. Також студенти стали віддавати перевагу рухливим іграм на прогулянках. На нашу думку, втілення системи самостійних занять фізичними вправами позитивно відбилося на режимі рухової активності студентів-першокурсників.

ЛІТЕРАТУРА

- Безверхня, Г. В. (2004). *Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів 5–11 класів* (автореф. дис. ... канд. наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.02). Львів (Bezverkhnia, H. V. (2004). *Motivation for physical education and sports of students of 5–11 grades* (PhD thesis). Lviv).
- Лянной, М., Рибалко, П., Ганчева, В., Красілов, А. (2019). Методика управління фізкультурно-оздоровчою діяльністю в сучасних закладах середньої освіти.

- Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*, 4 (88), 280-289 (Liannoi, M., Rybalko, P., Hancheva, V., Krasilov, A. (2019). Methods of managing physical culture and health activities in modern secondary schools. *Pedagogical sciences: theory, history, innovative technologies*, 4 (88), 280-289).
- Круцевич, Т. Ю., Воробйов, М. І., Безверхня, Г. В. (2011). *Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді*. Київ: Олімпійська література (Krutsevych, T. Yu., Vorobiov, M. I., Bezverkhnia, H. V. (2011). *Control in physical education of children, adolescents and youth*. Kyiv: Olympic Literature).
- Куртова, Г., Рибалко, П., Красілов, А. (2018). Педагогічні умови формування здоров'язбережувальної компетентності фахівців аграрного сектору у процесі фізичного виховання. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*, 4 (78), 100-111 (Kurtova, H., Rybalko, P., Krasilov, A. (2018). Pedagogical conditions for the formation of health competence of specialists in the agricultural sector in the process of physical education. *Pedagogical sciences: theory, history, innovative technologies*, 4 (78), 100-111).
- Рибалко, П. Ф. (2019). Керівні підходи і принципи у підготовці вчителів фізичної культури до оздоровчо-спортивної діяльності. *Гуманізація навчально-виховного процесу*, 4 (96), 66-77 (Rybalko, P. F. (2019). Guiding approaches and principles in the preparation of physical education teachers for health and sports activities. *Humanization of the educational process*, 4 (96), 66-77).
- Рибалко, П. Ф. (2019). Особливості професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до подальшої фахової діяльності. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*, 9 (93), 235-245 (Rybalko, P. F. (2019). Features of professional training of future teachers of physical culture for further professional activity. *Pedagogical sciences: theory, history, innovative technologies*, 9 (93), 235-245).
- Рибалко, П. Ф., Самохвалова, І. Ю. (2020). Аналіз розвитку рухових здібностей студенток закладів вищої освіти засобами спортивних ігор у процесі секційних занять. *Modern researcher in psychology and pedagogy: Collective monograph*. Riga: Izdevnieciba "Baltija Publishing", pp. 333-352 (Rybalko, P. F., Samokhvalova, I. Yu. (2020). Analysis of the development of motor abilities of students of higher education institutions by means of sports games in the process of sectional classes. *Modern researcher in psychology and pedagogy: Collective monograph*. Riga: Izdevnieciba "Baltija Publishing", pp. 333-352).
- Харченко, Р., Хоменко, С., Красілов, А., Рибалко, П. (2019). Методика викладання навчальної дисципліни «Фізичне виховання» у закладі вищої освіти. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*, 5 (89), 183-195 (Kharchenko, R., Khomenko, S., Krasilov, A., Rybalko, P. (2019). Methods of teaching the discipline "Physical Education" in higher education. *Pedagogical sciences: theory, history, innovative technologies*, 5 (89), 183-195).
- Хоменко, С., Рибалко, П., Гудим, М., Гудим, С. (2019). Особливості методики розвитку фізичних якостей студентів неспортивних спеціальностей на заняттях фізичною культурою. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*, 6 (90), 174-185 (Khomenko, S., Rybalko, P., Hudim, M., Hudim, S. (2019). Peculiarities of methods of development of physical qualities of students of non-sports specialties at physical culture classes. *Pedagogical sciences: theory, history, innovative technologies*, 6 (90), 174-185).

РЕЗЮМЕ

Коломиец Андрей, Ганчева Владислава, Ольга Гончаренко, Светлана Гудым, Николай Гудым. Организационно-методические условия проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями со студентами-первокурсниками.

Целью данной статьи является разработка и внедрение научно-обоснованной системы самостоятельных занятий физическими упражнениями с учетом индивидуальных особенностей развития студентов-первокурсников ЗВО. Качественная характеристика уровня физической подготовленности показала, что использование предложенных организационно-методических условий проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями по всем тестам обеспечило достижение высоких нормативов физической подготовленности.

Ключевые слова: студенты-первокурсники, самостоятельные занятия, физическое развитие, физическая подготовленность, физические упражнения.

SUMMARY

Kolomiiets Andrii, Hancheva Vladyslava, Olha Honcharenko, Svitlana Hudym, Mykola Hudym. Organizational and methodological conditions for conducting independent physical exercises with first-year students.

According to the literature analysis, it is established that instead of a significant number of studies aimed at finding ways to improve the effectiveness of physical education, the main problem is to find innovative approaches to organizing exercise, taking into account the interests and age characteristics of students. In the analyzed studies there is no comprehensive consideration of the structure and specific content of independent classes.

The proposed organizational and methodological conditions for conducting independent physical exercises for first-year students contain the following pedagogical conditions: rational planning of sets of exercises, developmental training, combined with development of physical qualities; providing links between sections of the curriculum; differentiated approach; self-control system. The process of performing physical exercises involved compliance with the following pedagogical principles: consciousness and activity; clarity; accessibility; health orientation; regularity.

The results of studies indicate a statistically significant increase in the values of the parameters of the wrist dynamometry and a decrease in heart rate after the experiment in the main group compared with the control. Increased levels of physical development occurred in both experimental groups. The level of physical fitness of the main group significantly increased and after the experiment a larger number of indicators had statically significant changes ($p < 0,05$ and $p < 0,01$) compared with the test results of the control group.

Qualitative characteristics of the level of physical fitness have shown that the use of the proposed organizational and methodological conditions for conducting independent physical exercises on all tests ensured the achievement of the highest standards of physical fitness. After the experiment, there was a decrease in the amount of time spent on basic, sedentary and average levels of motor activity. At the same time, there was an increase in the percentage of high levels of physical activity during the day.

Key words: first-year students, independent classes, physical development, physical fitness, physical exercises.